2.078 Nátierka zeleninová letná
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, 1, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
maslo	0,80	0,80	1,05	1,05	1,30	1,30	1,60	1,60
vajcia	8	0,40	10	0,50	12	0,60	14	0,70
paprika čerstvá	0,40	0,30	0,50	0,38	0,60	0,45	0,80	0,60
rajčiaky	0,30	0,27	0,40	0,36	0,50	0,45	0,60	0,54
soľ	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
cibuľa	0,20	0,17	0,30	0,25	0,35	0,30	0,45	0,38
jogurt biely	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
hmotnosť porcie v g	20		26		32		40	

Výrobný postup

Maslo vymiešame s postrúhanými, na tvrdo uvarenými vajciami, pridáme na jemno pokrájanú očistenú čerstvú papriku, rajčiaky, cibuľu a biely jogurt. Dochutíme soľou a dobre vymiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	285	68	0,69	7,1	0,0	0,6	0,1	7,7	0,1	0,060	0,0	0,0	5,5	0,0
B	373	90	0,88	9,3	0,0	0,8	0,2	10,1	0,2	0,078	0,0	0,0	7,0	0,0
C	461	111	1,06	11,5	0,0	0,9	0,2	12,4	0,2	0,097	0,0	0,0	8,4	0,0
D	565	136	1,26	14,1	0,0	1,2	0,3	15,0	0,2	0,118	0,0	0,0	11,0	0,0